



学校給食の献立と材料表

使用量(g)は中学年(3・4年生)の分量です。

※食材調達等の都合により、献立が変更になることがあります。
食物アレルギー対応に影響がある場合は、別途対象者にお知らせします。

日曜	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)行事食	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
献立名	チキンカレーライス (妻ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ はりはりづけ かぼちゃのみそ汁	パン 牛乳 ミンチボールのチャップ 煮 アスパラガスのソテー 豆乳コーンスープ みかん	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 野菜のごま酢あえ 味つけのり アイスクリーム	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー そうめん汁	ごはん 牛乳 さばの肉のくわ焼き 五目豆 けんちん汁	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 さわらの南ばんづけ きんぴらごぼう	黒糖パン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 焼き肉 じゃがいものソテー たまごスープ	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 チンゲンサイの煮びたし みそ汁 かつおふりかけ
材料名及び使用量(g)	とり肉 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 赤 トマト 10 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.9 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 切り干し大根 3 緑 カレーパウダー 0.9 黄 トマトケチャップ 1.2 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 ペーリーフ 0.05 黄 水 60 黄 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 10 緑 白砂糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 黄 油 8 黄 切り干し大根 3 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 0.4 黄 白砂糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酢 2.2 黄 みりん 0.4 黄 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 30 赤 たまねぎ 10 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 145 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 そば 9 赤 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 黄 ウスターソース 1.4 黄 トンカツソース 1.4 黄 白砂糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 15 黄 でんぶん 0.2 黄 アスパラガス 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 酒 0.05 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 酢 0.8 黄 豆乳 30 赤 水 70 赤 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 30 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 黄 縮厚あげ 25 赤 にがうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 たまご 15 緑 きくらげ 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 黄 濃口しょうゆ 2 黄 糸かつお 0.3 黄 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なると 10 赤 にんじん 5 赤 青ねぎ 3 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 けずりだし 2.5 緑 水 115 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 黄 縮厚あげ 25 赤 にがうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 小麦粉 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 黄 濃口しょうゆ 2 黄 糸かつお 0.3 黄 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なると 10 赤 にんじん 5 赤 青ねぎ 3 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 けずりだし 2.5 緑 水 115 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 うどん 65 黄 とり肉 15 赤 でんぶん 6 黄 サラダ油 4 黄 白砂糖 4.6 黄 濃口しょうゆ 6 黄 みりん 2 黄 水 4 黄 でんぶん 0.4 黄 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 赤 糸こんにやく 12 赤 グリーンピース 3 赤 白砂糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりだし 0.3 黄 水 4 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 さといも 15 赤 白砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 酢 2.9 黄 一味とうがらし 0.01 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 緑 糸こんにやく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 白砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.5 黄 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々 黄	米 65 黄 水 85 黄 うどん 65 黄 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 調理用 0.1 黄 ごしょう 0.02 黄 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 黄 ツナ 10 赤 にんじん 5 赤 キャベツ 20 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.1 黄 白砂糖 1 黄 上白糖 1.3 黄 塩 0.25 黄 こしょう 0.02 黄 ぶどうゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 35 緑 塩 調理用 0.1 黄 みりん 3 緑 りんご 3 赤 八丁みそ 2 赤 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 赤 土しょうが 0.4 赤 にんにく 0.2 赤 白砂糖 2 赤 酒 1 赤 濃口しょうゆ 2 赤 うすあげ 2 赤 濃口しょうゆ 0.9 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 みりん 1 赤 トマトケチャップ 2 赤 一味とうがらし 0.01 赤 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄 こしょう 0.01 黄 とり肉 10 赤 たまご 9 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 5 赤 青ねぎ 3 赤 水 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 160 赤 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりだし 0.5 黄 水 30 黄 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 赤 にんじん 4 赤 こんにやく 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 みりん 1 赤 トマトケチャップ 2 赤 一味とうがらし 0.01 赤 水 8 赤 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 5 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 105 赤 かつおふりかけ 1袋 赤	

日曜	7月18日(火)	7月19日(水)食育の日
献立名	タコライス (ごはん) 牛乳 スープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 わかめのあえ物
材料名及び使用量(g)	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんにく 0.1 赤 トマト 20 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 チリパウダー 0.1 黄 パプリカ 0.2 黄 トマトケチャップ 5 黄 白砂糖 1 黄 ウスターソース 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 緑 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 緑 こしょう 0.03 緑 淡口しょうゆ 4 緑 とりがら 15 緑 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 縮厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 赤 にんじん 5 赤 こんにやく 10 赤 塩 調理用 0.1 黄 白砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 水 30 黄 はるさめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 わかめ 1 赤 白砂糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 2 黄

夏バテや熱中症に負けないよう 食生活で免疫力を高めましょう

成長期には、バランスのとれた食事と適度な運動で丈夫な体をつくるのが大切です。また、病気に対する抵抗力・免疫力を高めるには、「食事・運動・睡眠」のバランスも大切です。

<元気な食生活のポイント>

- 朝ごはんはスタート！1日3食バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- たんぱく質は、体をつくり、基礎体力を支えるとともに、免疫細胞を作るもとになるものです。3食ともたんぱく質をしっかりとることが大切です。
- 成長をうながす鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとりましょう。
- 水分を上手にとりましょう のどが渇く前に水、緑茶、麦茶などでこまめな水分補給をしましょう。

☆食物アレルギーはありませんか？☆

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。

気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。

7月19日(水) 食育の日

ごはん、牛乳、じゃがいもと大豆のうま煮、わかめのあえ物

大豆は、畑の肉と言われるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質・ビタミン類・ミネラルを豊富に含んでいます。特に、たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。

☆尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針☆

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。個別に対応する食品は、たまご、飲用牛乳、小麦(主食)、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツを限度とし、安全を最優先して対応します。

たなばた 七夕

7月7日(金) 行事食

七夕(たなばた)は、星祭りとも呼ばれる五節供の一つで、旧暦の7月7日に行われる行事です。願い事を書いた短冊を笹竹に吊るす風習がありますが、これは、竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとかなえられるという、中国の習わしからきているようです。

七夕の時期に食べるそうめんは、意外に知られていませんが、千年も前から七夕の行事食となっていました。節供に旬のものを食べ、邪気を払ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、七夕に食べるそうめんもその一つ。暑くて食欲がわかない時でも、のどを通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
626	24.8	20.2	2.3	295	86	2.3	200	0.33	0.49	29	5.9

いくしあ

尼崎子育て支援センター 電話 6430-9989

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまっそう... ★よその子はできるけど、うちの子はできない... ◎子どもや子育てで困ったら、どんな小さなことでもお聞かせください。

◎教育相談 幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの教育に関する面談も受け付けています。

学校給食費の納付期限は毎月28日です

学校給食費は毎月28日に給食費引き落とし用の指定金融機関から口座引落しさせていただきます。口座の残高不足にご注意のほどよろしくお願いたします。